

Lexique et vocabulaire du judo

Les mots clés à retenir

À genoux : shiho

Assis : kesa

Chugari : chute avant roulée

Dojo : lieu où se pratique le judo.

Hajime : commencez.

Hansoku-make : disqualification

Hidari : côté gauche

Ippon : victoire totale

Kiotsuke! Rei! : attention! Saluez!

Kiotsuke! Shomen ni rei! : attention! Saluez l'inventeur!

Jigoro Kano : nom de l'inventeur du judo

Judo : voie de la souplesse.

Judogi : tenue de judo.

Judoka : celui ou celle qui pratique le judo.

Kata : suite de techniques prédéterminées.

Katame : contrôle au sol

Kumi Kata : façon de saisir le judogi du partenaire, placement des mains.

Matte : arrêter

Migi : côté droit

Nage Waza : techniques de projection.

Ne Waza : techniques au sol.

Obi : ceinture

Osae Komi : immobilisation.

Randori : exercice libre

Rei : salut.

Sensei : professeur.

Shiai-jo : lieu de compétition

Shido : première pénalité

Sono-mama : ne bouge plus

Sore-made : c'est terminé.

Tai-sabaki : pivot

Tatami : tapis de judo.

Toketa : sortie d'immobilisation

Tori : celui qui attaque.

Uchi-komi : répétition d'une même technique sur un partenaire.

Uke : celui qui subit l'attaque

Waza-ari-awasate-ippou : combinaison de deux waza-ari

Waza-ari : presque ippou

Yoshi : continuez